**Афоризмы о бане.**

\*\*\*\*\*

"Уровень культуры нации измеряется количеством потребляемого ею мыла"

\*\*\*

"В баню входят разные, а выходят счастливые"

\*\*\*

"В бане все равны, а пару подчиняются"

\*\*\*

"Баня – купель здоровья"

\*\*\*

"Баня-матушка, Отец-пар - руки березовы"

\*\*\*

"Каков рубильщик дров, таков парильщик"

\*\*\*

"Баня - это самое грязное место, там все смывают с себя грязь"

\*\*\*

"Потребление мыла, говорят, свидетельствует о высоком уровне культуры в данной стране. Разумеется, если мыло используется для мытья"

\*\*\*

"В баню париться ходят, а не спариваться"

\*\*\*

"В баню со своим паром не ходят, но ходят под парами"

\*\*\*

"В баню я не хожу. В женскую не пускают, а в мужскую неинтересно"

\*\*\*

"Войди в парилку хоть каким, а выйди добрым молодцом"

\*\*\*

"Если в сауне вокруг вас много обнаженных мужчин и женщин, главное - не потерять ориентацию"

\*\*\*

"Паротворец, пародел - во здравье тел"

\*\*\*

"Парят тело - воспаряет душа"

\*\*\*

"Рука руку моет, с ногами сложнее"

\*\*\*

"Самые горячие женщины водятся в саунах"

\*\*\*

"Баня спешки не терпит"

\*\*\*

"Только в бане имеет смысл менять шило на мыло"

\*\*\*

"Парильщик – повелитель Пара и Листа-зелена"

\*\*\*

"Жаль тех мужчин, которые разгоряченных женщин видели только в сауне"

\*\*\*

"Баня хороша тем, что там не парят тебе мозги"

\*\*\*

"В бане нет ни бедных, ни богатых... "

\*\*\*

"Богатые предпочитают богатые бани, а бедные - доступные"

\*\*\*

"Лучше дубового веника - только два дубовых веника"

\*\*\*

"Настоящего мужчину видно, даже когда он голый"

\*\*\*

"Ну, печь, выпекай пар - телам на угощенье!"

\*\*\*

"Об одной грязной бане Диоген спросил: "А где мыться тем, кто мылся здесь?"

\*\*\*

"Омой-вода тягу снимет, Отец-пар душу вылечит, Облей-вода оживит."

\*\*\*

"Парильщик - хворьбе могильщик"

## ****Что надо знать, чтобы правильно париться в бане при остывшей каменке****

Во-первых, надо тщательно убраться в парилке, сгрести и выбросить упавшие листья от [банных веников](http://davai-poparimsa.ru/prinadleznosti/vse-o-venikah/bannyj-venik-dushu-teshit-da-telo-nezhit). Во-вторых, следует налить горячей воды в шайку, открыть дверцу каменки и выплеснуть на камни полшайки. В таком количестве вода обязательно проникнет по зазорам между камнями на чугунную решетку. Как правило, она еще достаточно раскалена, и в состоянии обеспечить достаточную для парения температуру пара. Проделав эту процедуру 2-3 раза, можно начинать париться. Почти всегда это удается сделать и хорошо пропарить свое тело.

Но прежде чем начинать париться, надо немного приоткрыть створку печи-каменки, чтобы пар лучше нагревался, и уже через пару минут открыть ее полностью. Забравшись на верхний полок, можно еще с удовольствием попариться.

Конечно, это еще не означает, что надо каждый раз при посещении бани лить по пол-таза воды в каменку. Это надо делать в крайнем случае и то только  тогда, когда камни остыли, а дополнительно протопить парную нет желания или возможности.

# ****Процедуры в бане**** ****– как правильно дышать в парной****

Одним из способов очистки дыхательных путей является ингаляция. Чтобы этот процесс проходил более эффективно, надо знать о том, **как правильно дышать в парной**. Ведь в парной под воздействием высоких температур воздух очищен от вредных микробов. И, если он еще будет насыщен [банными ароматами](http://davai-poparimsa.ru/o_polze_bani/aromati/aromaty-dlya-bani-i-kak-ix-prigotovit), правильное дыхание только усилит оздоровительный и профилактический эффект от горячего пара.

В бане или сауне здоровому человеку рекомендуется дышать через нос. В этом случае горячий воздух, прежде чем попасть в легкие, значительно остынет, что наиболее благоприятно скажется на их деятельности. Воздействуя на слизистую носа, горячий пар уменьшает ее отек и, как следствие, устраняет [насморк при простуде](http://davai-poparimsa.ru/vliyanie-bani/banya-pri-prostude-polza-ili-vred). Иногда для лучшего прогрева полости рта, наоборот, надо дышать именно через рот. Например, при воспалении миндалин или других респираторных заболеваний.

Также через нос рекомендуется дышать при выходе из парной или на улицу после бани. Вдыхая носом холодный воздух, он лучше нагревается и попадает в легкие достаточно нагретым.

**Как правильно дышать в бане и сауне**

* Когда дышите через рот очень горячим воздухом, приподымайте кончик языка к небу. Горячий пар, встречая на пути язык, входит в завихрение и дополнительно охлаждается.
* Дыхание должно быть ровным, спокойным и без напряжения. Когда станет совсем невмоготу от горячего пара, постарайтесь полностью сосредоточиться на дыхании и расслаблении всего тела. Как правило, такой прием позволяет увеличить нагрев внутренних органов и вместе с тем уменьшить обжигающее ощущение  пара на кожные покровы.
* Во время парения не стесняйтесь бурно выражать свои эмоции. Считается, что этим проявляются инстинкты наших далеких предков по изгнанию вредоносной энергии из организма. Кряхтение, охи, ахи, стоны – все это усиливает оздоровительный эффект от горячего пара. Рев мужчины и визг женщины – нормальное поведение в парной.
* При слабом паре лучше дышать носом. По мере нагрева воздуха можно переходить на комбинированное дыхание носом и ртом. При сильном паре вдыхать носом болезненно (обжигает), поэтому дышать надо только ртом.
* Правило дыхания по мере нагрева парной можно обозначить так: углубленное дыхание;  уменьшенное углубленное дыхание; неглубокое и частое.
* При выходе из парной дышите ртом глубоко и часто.
* Проводя банные процедуры, не забывайте следить за своим дыханием. Делайте это правильно и со знанием дела!

С легким паром!

# ****Дрова для бани или какие дрова лучше****

Основным показателем  качества топлива является его теплотворная способность при сгорании. Поэтому вопрос о том, **какие дрова лучше**, имеет особенное значение. А для бани – тем более. Ведь выбирая дрова для бани, мы должны знать, что от них зависит и качество пара в парной – главного источника здоровья и радости.

## ****Основные сведения****

На Руси с давних времен лучшими считались березовые дрова. Это и понятно. Одна только береста помогала растопить печь легко и быстро. Протопив ее такими дровами, жилище получало так необходимое тепло в самое морозное время года, а баня – жаркий пар. Но так ли это? Может быть есть и другие виды топлива, не уступающие березе, а то и превосходящие ее по важным параметрам – удельной теплотворной способностью и, как следствие, расходу при сжигании.

В этой таблице приведена теплотворная способность при сгорании основных видов древесины.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Порода дерева** | **Плотность древесины,**  **кг/дм³** | **Рабочая теплотворная способность,**  **ккал/дм³** | **Максимальная температура сгорания, °C** |
| Ясень | 0.75 | 1603 | 1044 |
| Дуб | 0.69 | 1538 | 900 |
| Береза | 0.65 | 1319 | 816 |
| Сосна | 0.52 | 1135 | 624 |
| Липа | 0.51 | 1092 | 660 |
| Ольха | 0.50 | 1032 | 552 |
| Осина | 0.49 | 1018 | 612 |
| Ель | 0.45 | 933 | 600 |

Как видно из приведенных данных, несомненным лидером является ясень. При сгорании одного кубического дециметра ясеня образуется 1603 килокалории тепловой энергии, тогда как береза дает только 1319 килокалорий. Если сопоставить эти значения с объемом дров, то, например, березы потребуется 1.22 м³, а ясеня - 1 м³.

Закономерность такова: чем выше удельная плотность древесины, тем больше ее теплотворная способность и тепловая энергетическая эффективность.

## ****Основные сведения древесины, применяемой при топке печи-каменки****

### ****Лиственные породы****

Лиственные породы деревьев подразделяются на твердые и мягкие. К твердолиственным породам относятся ясень, клен, дуб, бук, орех. Представителями мягких пород являются береза, ольха, липа, осина.

**Ясень.**Твердая и эластичная древесина светло-желтого матового оттенка. По своим свойствам близок к дубу. Считается, что от ясеня исходит благодатный и целебный дух. Имеет наивысшую теплотворную способность. Если Вы истинный любитель жаркого пара и не прочь потратиться, то это будет отличный выбор.

**Дуб.** Практически ничем не уступает ясеню. Относится к «элитным» видам топлива. Наряду с тепловой энергией, обладает энергетикой, высвобождающейся при сгорании, которая усиливает силу воли и очищает душу. Горение дубовых поленьев происходит долго с выделением большого количества жара. Используя качественную и хорошо просушенную древесину, можно легко создать в парной аромат дубовой рощи.

**Береза.** Горит легко и равномерно, создавая в парилке душистый и приятный аромат. Благотворно влияет на органы дыхания, вылечивая простудные заболевания. Теплотворные свойства хотя и ниже, чем у дуба и ясеня, но береза вполне справляется с главной задачей – получение горячего пара. Однако она имеет довольно большую степень смолистости, особенно  при сгорании  бересты.

**Примечание:** в качестве профилактики от засорения дымохода продуктами сгорания рекомендуется протапливать [печь](http://davai-poparimsa.ru/peichi/obshhie-svedeniya-o-bannyx-pechax) осиновыми дровами и картофельными очистками.

**Липа.** Аромат, исходящий при горении липы, является одним из самых целебных по сравнению с другими лиственными дровами. Профилактика простудных заболеваний и гриппа – вот, что еще они дают. Чтобы сполна воспользоваться этим целебным свойством, необходимо сжечь их в первые два года после заготовки. В противном случае, они потеряют весь аромат и будут только источником тепла. Положительным качеством является способность липовых поленьев выделять равномерное тепло в процессе всего периода горения. Это свойство отлично сочетается с необходимостью поддерживания постоянной температуры пара в парилке русской бани. Но надо учитывать то, что они тяжело разгораются.

**Ольха.** Недаром эти дрова получили название «царские» из-за того, что в них очень мало имеется смолистых веществ. А ведь именно они в основном являются источником дыма при горении. А бане «по-черному» ольховые поленья вообще вне конкуренции. Несмотря на более низкую теплотворную способность, чем у дуба, ясеня или березы, ольховая древесина очень популярна у многих владельцев [русской бани](http://davai-poparimsa.ru/o_polze_bani/russkaya-banya-i-pravila-ee-poseshheniya). Этому есть свое объяснение – целебный аромат, быстрая сушка, отсутствие дыма, равномерное горение, вполне достаточное выделение тепловой энергии, доступность на рынке и приемлемые цены. Конечно при условии того, что заготовка дров из ольхи производилась в не заболоченных низинах. Выбрав этот вид топлива, Вы будете иметь хорошо протопленную парную с жарким паром и не иметь проблем с периодической чисткой печи и дымоходов от сажи.

**Осина.** Наиболее противоречивые дрова. С одной стороны плохо разжигаются, быстро сгорают и дают мало жару, а с другой – незаменимы как средство для прочистки дымохода. На Руси в банях их издавна применяли именно для этой цели. Хотя, использовать осину в качестве основного топлива тоже можно, но не рекомендуется. Рачительный хозяин всегда будет иметь небольшое количество осиновых дров и регулярно протапливать ими банную печь для удаления сажи и гари из дымохода.

### ****Хвойные породы****

Сосна

В качестве основного топлива в бане используются редко, хотя и выделяют достаточное количество тепла. Отличительной особенностью хвойной древесины является наличие большого количества смолы, при горении которой выделяется много дыма и сажи. Сгорание хвойных дров, таких, как сосновых или еловых, сопровождается потрескиванием и сильным искрением. А еловые дрова еще и сильно стреляют угольками. По этой причине необходимо обеспечивать надлежащую пожарную безопасность, так как это может быть причиной пожара. И, конечно, своевременно прочищать дымоход от продуктов горения, избыток которых также может быть причиной возникновения пожара.

Ель

Дрова из хвойных пород древесины создают в парилке неповторимый хвойный аромат, благотворно влияя на деятельность органов дыхания. Они хорошо и равномерно горят и дают достаточно много жару. Однако из-за  низкой теплотворной способности, их потребуется значительно больше, чем дров из лиственных пород.

### ****Фруктовые породы****

Как это ни странно, но дрова из фруктовых деревьев (яблони, груши, вишни, сливы) отличный вид топлива для банной печи. Они прекрасно и долго горят, выделяя минимальный объем дыма и максимальное количество тепловой энергии, сравнимое с лучшими лиственными породами.

Единственным недостатком дров из фруктовых деревьев можно назвать то, что они тяжело разгораются. Поэтому, прежде чем ими топить, надо растопить печь березой, ольхой или другим хорошо разгорающимся видом древесины, а затем уже подкладывать фруктовые. Результат однозначен – парная наполнится исключительным ароматом яблони, груши, вишни или сливы. Ведь неспроста же на западе при приготовлении барбекю используют  сливу, придающей еде кисло-сладковатый привкус.

## ****Выводы****

Исходя из вышеизложенного, можно условно подразделить дрова для бани на два вида – хорошие и средние.  Хорошие дрова – это ясень, дуб, береза, ольха, фруктовые деревья. Средние – все остальные. Так **какие дрова лучше**, все-таки?

Многое зависит от Ваших личных возможностей и доступности необходимого вида дров. В одном регионе, например, произрастает дуб, а в другом его и близко нет. Да и финансовое обеспечение не у всех одинаковое. Если взять усредненный вариант, то лучшим выбором будет ольха. Если не учитывать цены – то, несомненно, ясень или дуб. Да и береза, при всех прочих равных, неплохой выбор.  Одним словом – выбор за Вами!

Даже если Вы решите приобрести самые лучшие и дорогие дрова, то их неправильное использование не даст желаемого результата. Поэтому на тему их заготовки, сушки и хранения будет посвящена [следующая статья](http://davai-poparimsa.ru/raznye-poleznosti/zagotovka-drov-dlya-bani-sushka-i-xranenie).

Русская баня - одно удовольствие!  
Поддай-ка парку, чтобы хрустнули кости,  
Чтоб веник терзал раскаленное тело,  
И чтобы в сугроб поскорей захотелось.  
  
И все хорошо - и здоровье и сила,  
Но голым при всех не могу,  
Некрасиво...

\*\*\*

Затопили баньку славно,  
Все работает исправно!  
Полотенце, тазик, веник  
В бане всем дороже денег!  
Хорошо ты, друг, помылся,  
Словно заново родился!  
А теперь пора домой,  
С легким паром, дорогой!

\*\*\*

С лёгким паром, с лёгким паром!  
Организм пылает жаром  
Вышло всё в парилке душной  
Стал ты будто, как воздушный  
Поздравляем с лёгким паром  
В баню ты пришёл не даром  
Будь здоров всегда и чист  
И вынослив, как штангист.  
  
\*\*\*\*\*

|  |
| --- |
| [Стихи о любви](http://chto-takoe-lyubov.net/stikhi-o-lyubvi) - [Коллекции стихов](http://chto-takoe-lyubov.net/stikhi-o-lyubvi/kollektsii-stikhov) |
| *01.02.2016 23:46* |
| [**1**](http://chto-takoe-lyubov.net/stikhi-o-lyubvi/kollektsii-stikhov/10417-stixi-s-legkim-parom)  С лёгким паром, с лёгким паром! Организм пылает жаром Вышло всё в парилке душной Стал ты будто, как воздушный Поздравляем с лёгким паром В баню ты пришёл не даром Будь здоров всегда и чист И вынослив, как штангист.  \*\*\*\*\*  С легким паром, дорогой! Чистенький, красивый, Так приятно быть с тобой После бани, милый!  Целовать тебя хочу И прижаться к телу... Пошутила, я молчу, Сделать так не смею!  Не обижайся, мой родной, Все переживания, В сердце ты всегда со мной, От этого страдания!  *Салонен Нина*  \*\*\*\*\*  С легким паром, с крепким духом, С мытым мозгом, чистым ухом, С битой спинкой и ногами, С красным носом и глазами. В общем, с новым очищением, Будто с новым днем рожденья, Новых веников и шаек, Песен и чудесных банек.  \*\*\*\*\*  С лёгким паром, словно мантра, С детства знает, стар и млад. Словно сакура японцу, Как ребёнку шоколад. - С лёгким паром, - с лёгким паром, Сразу стало легче жить, Ходим в баню мы недаром, Со здоровьем чтоб дружить!  \*\*\*\*\* |